

ГБУ СШОР Петродворцового района Санкт-Петербурга

Тренировочный план групп НП-1 тренер Дмитриев Н.А. на период

с 02.02.2022г. по 13.02.2022г.

СРЕДА 02.02.22	СУББОТА 05.02.22	ПОНЕДЕЛЬНИК 07.02.22
1) Теория 2) Разминка 3) Силовая тренировка 4) Растяжка 5) Заполнение дневника спортсмена	1) Теория 2) Разминка 3) Растяжка 4) Заполнение дневника спортсмена 5) Вечерняя прогулка	1) Теория 2) Разминка 3) Силовая тренировка 4) Растяжка 5) Заполнение дневника спортсмена
СРЕДА 09.02.2022	СУББОТА 12.02.2022	
1) Теория 2) Разминка 3) Силовая тренировка 4) Растяжка 5) Заполнение дневника спортсмена	1) Теория 2) Разминка 3) Растяжка 4) Заполнение дневника спортсмена 5) Вечерняя прогулка	

Разминка, силовая часть и растяжка смотреть в конспекте урока.

Длительность тренировки 2 часа.